



# 食育だより

毎月19日は、食育の日！

令和6年 1月  
嵐山町学校給食センター



あけましておめでとうございます。  
3学期が始まりました。病気に負けず生活するために、1日3食しっかり食べて、規則正しい生活を心がけましょう。

## 朝型生活を心がけよう



学校の定期テストも入学試験も午前中から行われます。テスト勉強などで夜ふかしをしていませんか？ テストで勉強の成果を発揮するためにも、早起き・早寝・朝ごはんを心がけ、朝型生活を習慣づけましょう。



食育の日、日本全国の味を給食で紹介します！

今月は、九州 長崎県です。

### 異国の文化と融合した食文化

長崎県は、古くから海外との交易が盛んな地域です。そのため、長崎古来の伝統と、中国やポルトガル・オランダなどの食材・調理技術が合わさり、特有の食文化が生まれました。

18日の給食では、長崎の中華料理店で誕生した、ちゃんぽんめんと、西海市の特産品『ゆで干し大根』を使ったサラダです。茹で干し大根は、切って茹でた大根を、海に面した断崖絶壁に作ったやぐらで冷たい海風にあてて乾燥させる伝統的な保存食材です。

嵐山史跡の博物館とコラボレーション！

### 鎌倉時代の武士飯献立

埼玉県立嵐山史跡の博物館では、1月13日～3月3日まで企画展『武蔵武士の食と信仰-食べて 祈って 戦って-』を開催します。

今回、この企画展とのコラボレーションが実現！博物館の学芸員さんと協力し、坂東武者の食事の雰囲気味わえる献立を作成しました！

メニュー

- 発芽玄米ご飯
- 牛乳
- 根菜のみそ汁
- 鶏の塩焼き
- かぶと
- きゅうりの梅和え

鎌倉時代の武士は、玄米を好み、質素な食事をしていましたが、体力をつけるため、獣や鳥の肉も食べていました。



### ☆☆☆児童作成献立☆☆☆

10月～11月に菅谷小学校・志賀小学校の6年生が、家庭科の授業で給食の献立を考えました！その中から、各クラス1名の献立を実際の給食として提供します。

16日：菅谷小 6-2

☆工夫したポイント☆

フルーツポンチは、黄色っぽい色だけでなく、カラフルなゼリーを入れることで、よりおいしそうに見えるようにしました

25日：菅谷小 6-1

☆工夫したポイント☆

給食でかき揚げが出たことがないので、献立に取り入れました。栄養バランスもよくなるように考えました。

26日：志賀小 6-2

どれもごはん合うように和風の献立にしました。ついでご飯をおかわりしたくなるようにしました。

31日：志賀小 6-1

☆工夫したポイント☆

旬のブロッコリーを使いました。和食にして、栄養バランスを整えました。